



**PENINGKATAN POLA HIDUP SEHAT MELALUI LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT PADA SISWA KELAS XI IPA 3
SMAN 1 BANGSRI**

Oleh

KHOIRUL HUDA

NIM 201131018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2016



**PENINGKATAN POLA HIDUP SEHAT MELALUI LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT PADA SISWA KELAS XI IPA 3
SMAN 1 BANGSRI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Muria Kudus Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata I**

OLEH

KHOIRUL HUDA

NIM.201131018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2016

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Tubuh ini perlu istirahat dan tidur merupakan salah satu elemen penting dalam kesehatan. Harus ada tiga hal utama yaitu makan, olahraga dan tidur. Ketiganya harus dilakukan secara bersama-sama, seimbang dan juga tepat agar membuat gaya hidup kamu menjadi benar-benar sehat. (Rohit Shetty)

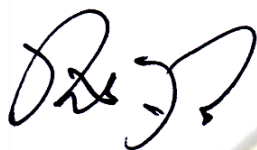
PERSEMBAHAN:

1. Kedua orang tuaku Bapak Kasman dan Ibu Sri Asih yang senantiasa memberikan semangat dan doa dalam penyelesaian skripsi.
2. Kepada yang tercinta adik-adikku tersayang Nor Hanifah, Fahma Tri Wahyuni, Wahyu Aji Pamungkas yang selalu memberikan semangat dan senyuman dalam menyelesaikan skripsi.
3. Kepada teman-teman seangkatan FKIP BK Universitas Muria Kudus yang telah memberikan do'a dan semangat.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Khoirul Huda (NIM. 201131018) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Agustus 2016
Pembimbing I



Drs. Masturi, MM.
NIS. 0610713020001001

Pembimbing II



Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons
NIS. 0610713020001008

**Mengetahui,
Ka. Progd Bimbingan Konseling**



Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons
NIS. 0610713020001008

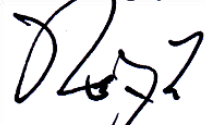
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Khoirul Huda (NIM: 2011 31 018) ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 30 Agustus 2016 sebagai syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Agustus 2016

Tim Penguji I

Ketua



Drs. Masturi, M.M.

NIS. 0610713020001001

Tim Penguji II

Anggota

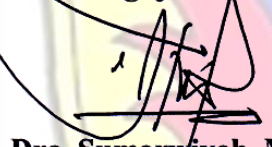


Drs. Sunardi, M.Pd

NIP. 195211051983031004

Tim Penguji III

Anggota



Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.

NIS. 0610713020001008

Tim Penguji IV

Anggota



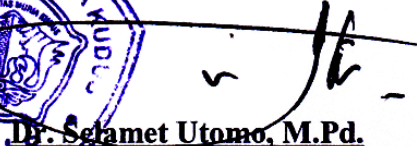
Drs. Arista Kiswanto, M.Pd

NIS. 06107013020001027

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan

Universitas Muria Kudus



Dr. Slamet Utomo, M.Pd.

NIS. 19621219 198703 1015

PRAKATA

Puji syukur atas berkat rahmat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, serta hidayah dan inayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMAN 1 Bangsri”, dapat diselesaikan dengan lancar guna memenuhi sebagai persyaratan dalam melakukan penelitian skripsi dengan judul diatas.

Peneliti menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun skripsi ini.
2. Ibu Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus yang telah menyetujui judul penelitian ini..
3. Bapak Drs. Masturi, M.M., Dosen Pembimbing Pertama yang sudah membimbing, arahan dan petunjuk sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing kedua yang sudah berkenan memberikan bimbingan skripsi ini dengan baik dan diberi kemudahan serta kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dalam membantu dalam mempersiapkan, melaksanakan, dan menyelesaikan penulisan skripsi. Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat peneliti harapkan guna perbaikan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Agustus 2016

Penulis

Khoirul Huda

NIM. 201131018

ABSTRACT

Huda, Khoirul 2016. *"Efforts to Improve Healthy Lifestyle Through Group Guidance With Self Management Method Of Students In Class XI IPA 3 SMAN 1 Bangsri"*. Skripsi Guidance and Counselling Departement Faculty Of Teaching and Education, Muria Kudus University, Supervisor I Drs. Masturi, M.M. Supervisor II Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons.

Keywords: *Group Gurdance With Self Management Methad, Improve The Healthy Lifestyle.*

This aims of this study are improve healthy lifestyle in class XI IPA 3 SMAN 1 Bangsri. The aims of this study are : 1. To describe actions to improve healthy lifestyles through group guidance counseling with self management methad for students in class XI IPA 3 SMAN 1 Bangsri. and 2. Getting a healthy lifestyles improvement in school through group guidance with self management methad for students in class XI IPA 3 SMAN 1 Bangsri.

Healthy lifestyle is all efforts to an application of the good habits creakes the healthy life and avoid of the bad habits that can harm health. Group guidance is are of guidance methad trying to help individuals so can to achieve optimal development macth the capatities, talents, interests, and name that followed and to do in a group situation.

This study examines the theories of healthy lifestyle. With counseling model used is group guidance with self management methad. Based on the assumption, this study used hypothesis of the study as : "The Group Guidance with Self Management methad can improve healthy lifestyles for students in class XI IPA 3 SMAN 1 Bangsri. The subjects in this study is students in class XI IPA 3 SMAN 1 Bangsri which consist of ten girls . The methad of collecting data used the obsevation, interview and documantation. The data analysis used describe qualitative of data. The study was conducted two cycles of cycle 1 and the second cycle, every cycle consisting three meetings.

Based on observations that do from cycle to the second cycle it's know that activity of the students at the meeting i with a score of 37.9 from the very less category which indicates that there are six students , they are WT scores 33 percentage of 33%, LZ score 33 the percentage of 33%, the US score 32 percentage of 32%, WW score 34 percentage of 34%, YM score 32 percentage of 32%, LDR score 33 percentage of 33% and 4 students in the poor category, namely NW score 48 percentage of 48%, SSM score 37 percentage 37 %, NR score 48 percentage of 48%, NR score 49 percentage of 49%. At the meeting II with a score of 52.2 in the poor category seen an increase of 14.3. At the meeting II shows that there are five students in the poor category that LZ score 50 percentage of 50%, the US score 49 percentage of 49%, WW score 51 percentage

of 51%, YM score 45 percentage of 45%, LDR score 44 percentage of 44%, and there are 5 students in enough category NW score 59 percentage of 59%, SSM score 55 percentage 55%, WT scores 55 percentage of 55%, NR score 55 percentage 55%, HU score 59 percentage 59%.

It can be concluded that, In the pre-cycle to get a score of 17.8 percentage of 35.5% to the category of very less (SK), then first cycle of meetings I obtained a score of 23.4 to 46.8 percent in the poor category (K), the first cycle of meetings II obtained a score of 26, the percentage of 52 in the category of less (K), the first cycle of meetings III obtained a score of 30.1 percentage of 59.8% in the category enough (C). In the second cycle meeting I obtained a score of 34.2 percentage of 68.4% in both categories (B), the second cycle II meeting obtained a score of 37.8 percentage of 75.6 in both categories (B), the third meeting of the second cycle obtain a score of 42 percentage 84.2% in the excellent category (SB). This shows there is an increase in festyle in second cycle compared with the cycle I. based this study, to improve the healty lifestyle, the researcher give some suggestion to: 1. Headmaster to create the ssafety comfertable condition for all student so that thy can make good social interaction. 2 the counselor must pay attention to the development of students, especially for student who are having problems must be solvet and given attention. So that to develop self and social interaction among freinds in school can be established. 3 the students are expected to apply ethics along with peers in daily life and be able to ethically good surrounding environment. 4 reseafchers are expected to exercise pantience in the implementation of guidance and counseling services to resolve the problem of students. By applying various techniques of group guidance counseling, expected problems by students can be solved completely.

ABSTRAK

Huda, Khoirul 2016. “*Upaya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMAN 1 Bangsri*”. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus, Dosen Pembimbing I Drs. Masturi, M.M. Dosen Pembimbing II Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons.

Kata Kunci: *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management, Meningkatkan Pola Hidup Sehat.*

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pola hidup sehat pada siswa kelas XI IPA 3 SMAN 1 Bangsri. Tujuan penelitian ini: 1. Mendiskripsikan tindakan-tindakan dalam upaya meningkatkan pola hidup sehat melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas XI IPA 3 SMAN 1 Bangsri dan 2. Memperoleh peningkatan pola hidup sehat di dalam sekolah melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada siswa kelas XI IPA 3 SMAN 1 Bangsri.

Pola hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Sedangkan bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok.

Penelitian ini mengkaji teori-teori yang berhubungan dengan pola hidup sehat. Dengan model konseling yang digunakan yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Berdasarkan asumsi dasar di atas maka penelitian ini menggunakan hipotesis penelitian sebagai berikut: “Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* dapat meningkatkan pola hidup sehat pada siswa kelas XI IPA 3 SMAN 1 Bangsri. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 3 SMAN 1 Bangsri yang berjumlah 10 siswa perempuan. Metode pengumpulan data berupa metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan data kualitatif deskriptif. Penelitian dilakukan 2 siklus yaitu siklus I dan siklus II, setiap siklus terdiri dari 3 pertemuan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, dari siklus I ke siklus II dapat diketahui bahwa aktivitas siswa pada pertemuan I dengan skor 37,9 dalam kategori sangat kurang yang menunjukkan bahwa terdapat 6 siswa dalam kategori

sangat kurang yaitu WT skor 33 persentase 33%, LZ skor 33 persentase 33%, AS skor 32 persentase 32%, WW skor 34 persentase 34%, YM skor 32 persentase 32%, LDR skor 33 persentase 33% dan 4 siswa dalam kategori kurang yaitu NW skor 48 persentase 48%, SSM skor 37 persentase 37%, NR skor 48 persentase 48%, NR skor 49 persentase 49%. Pada pertemuan II dengan skor 52,2 dalam kategori kurang terlihat ada peningkatan sebesar 14,3. Pada pertemuan II menunjukkan terdapat 5 siswa dalam kategori kurang yaitu LZ skor 50 persentase 50%, AS skor 49 persentase 49%, WW skor 51 persentase 51%, YM skor 45 persentase 45%, LDR skor 44 persentase 44%, dan terdapat 5 siswa dalam kategori cukup yaitu NW skor 59 persentase 59%, SSM skor 55 persentase 55%, WT skor 55 persentase 55%, NR skor 55 persentase 55%, HU skor 59 persentase 59%.

Dapat disimpulkan bahwa, Pada pra siklus mendapatkan skor 17,8 persentase 35,5% dengan kategori sangat kurang (SK), kemudian pada siklus I pertemuan I memperoleh skor 23,4 persentase 46,8 dalam kategori kurang (K), siklus I pertemuan II memperoleh skor 26 persentase 52 dalam kategori kurang (K), siklus I pertemuan III memperoleh skor 30,1 persentase 59,8% dalam kategori cukup (C). Pada siklus II pertemuan I memperoleh skor 34,2 persentase 68,4% dalam kategori baik (B), siklus II pertemuan II memperoleh skor 37,8 persentase 75,6 dalam kategori baik (B), siklus II pertemuan III memperoleh skor 42 persentase 84,2% dalam kategori sangat baik (SB). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pada siklus II dibandingkan dengan siklus I. Kepada kepala sekolah perlu menciptakan suasana sekolah yang dapat menimbulkan rasa aman dan nyaman bagi peserta didik khususnya bagi peserta didik dapat mengembangkan interaksi sosial dengan baik. 2 konselor harus selalu memperhatikan perkembangan peserta didik khususnya bagi peserta didik yang memiliki masalah dan harus segera di tangani dan diberi perhatian khusus. Agar dapat mengembangkan diri dan interaksi sosial antar teman di sekolah dapat terjalin dengan baik. 3 peserta didik diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat dengan teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari serta mampu mengendalikan pola hidup sehat yang baik di lingkungan sekitarnya. 4 peneliti kedepannya diharapkan dapat lebih bisa memilih pola hidup sehat yang baik dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling untuk menyelesaikan permasalahan peserta didik.dengan menerapkan berbagai teknik knseling dalam layanan bimbingan kelompok, diharapkan permasalahan yang dihadapi peserta didik dapat diselesaikan secara tertulis.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PRAKATA	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR GRAFIK.....	xix
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Kegunaan Penelitian.....	5
1.4.1 Kegunaan Teoritis.....	5
1.4.2 Kegunaan Praktis	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6

1.6 Definisi Operasional.....	6
-------------------------------	---

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN

2.1 Pola Hidup Sehat.....	8
---------------------------	---

2.1.1 Pengertian Pola Hidup sehat.....	8
--	---

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat.....	9
--	---

2.1.3 Manfaat dan Keuntungan Pola Hidup Sehat.....	17
--	----

2.2 Layanan Bimbingan Kelompok	18
--------------------------------------	----

2.2.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	18
---	----

2.2.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	19
---	----

2.2.3 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok	20
--	----

2.2.4 Materi Layanan Bimbingan Kelompok.....	22
--	----

2.2.5 Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok	23
--	----

2.2.6 Komponen Layanan Bimbingan Kelompok.....	25
--	----

2.2.7 Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	27
---	----

2.3 Teknik <i>Self Menegement</i>	28
---	----

2.3.1 Pengertian Teknik <i>Self Menegement</i>	28
--	----

2.3.2 Faktor penting dalam teknik <i>Self Menegement</i>	29
--	----

2.3.3 Manfaat Teknik <i>Self Menegement</i>	30
---	----

2.3.4 Masalah yang dapat ditangani Teknik <i>Self Menegement</i>	31
--	----

2.3.5 Tahap-Tahap Teknik <i>Self Menegement</i>	31
2.4 Penerapan Bimbingan Kelompok dengan teknik <i>Self Menegement</i> Untuk Meningkatkan Pola Hidup Sehat	35
2.5 Kajian Penelitian Sebelumnya	35
2.6 Kerangka Berfikir.....	37
2.7 Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Setting dan Karakter Subjek Penelitian	40
3.1.1 Setting Penelitian	40
3.1.2 Waktu Penelitian	40
3.1.3 Karakteristik Subjek Penelitian.....	41
3.2 Variabel Penelitian.....	42
3.3 Rancangan Penelitian.....	42
3.3.1 Perencanaan.....	43
3.3.2 Pelaksanaan Tindakan.....	44
3.3.3 Observasi.....	44
3.3.4 Analisis Refleksi	45
3.4 Prosedur Penelitian.....	46
3.4.1 Siklus I	46

3.4.2 Siklus II	48
3.5 Teknik Pengumpulan Data	49
3.5.1 Observasi	50
3.5.2 Wawancara	61
3.5.3 Dokumentasi	65
3.6 Analisis Data	66
3.7 Indikator Keberhasilan	68
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian Pra Siklus	70
4.2 Hasil Penelitian Siklus I	76
4.2.1 Perencanaan (<i>Planing</i>)	76
4.2.2 Pelaksanaan (<i>Action</i>)	78
4.2.3 Pengamatan (<i>Observation</i>)	92
4.2.4 Refleksi (<i>Reflection</i>)	107
4.3 Hasil Penelitian Siklus II	111
4.3.1 Perencanaan (<i>Planing</i>)	112
4.3.2 Pelaksanaan (<i>Action</i>)	113

4.3.3 Pengamatan (<i>Observation</i>)	125
4.3.4 Refleksi (<i>Reflection</i>)	140
4.4 Simpulan	148
4.5 Uji Hipotesis Tindakan	150
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Pembahasan Pra Siklus	152
5.2 Pembahasan Siklus I	154
5.3 Pembahasan Siklus II	158
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	161
6.2 Saran.....	161
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal penelitian tindakan kelas	40
3.2 Subjek penelitian	41
3.3 Materi bimbingan kelompok teknik <i>self management siklus I</i>	47
3.4 Materi bimbingan kelompok teknik <i>self management siklus II</i>	48
3.5 Pedoman observasi kolaborator terhadap peneliti dalam pemberian layanan bimbingan kelompok.....	51
3.6 Pedoman observasi aktivitas siswa pada saat menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i>	55
3.7 Kriteria pensekoran siswa pada saat menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i> kelas XI IPA 3 SMAN 1 Bangsri tentang peningkatan pola hidup sehat	57
3.8 Pedoman Wawancara.....	64
4.1 Data hasil obsevasi peneliti terhadap pola hidup sehat pra siklus	71
4.2 Hasil wawancara pra penelitian terhadap guru bimbingan dan konseling tentang pola hidup sehat siswa	75
4.3 Rincian topik dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik <i>Self Management</i>	77
4.4 Data hasil observasi kolaborator terhadap peneliti dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i> pada siswa kelas XI IPA 3 SMA N 1 Bangsri Siklus I	94
4.5 Hasil rekapitulasi observasi peneliti terhadap siswa untuk untuk meningkatkan pola hidup sehat	98
4.6 Kategori pensekoran siklus I pertemuan I	99
4.7 Kategori pensekoran siklus I pertemuan II.....	100
4.8 Kategori pensekoran siklus I pertemuan III.....	100
4.9 Hasil Observasi kolaborator terhadap aktivitas siswa siklus I.....	102

4.10 Hasil observasi peneliti terhadap situasi dan kondisi siklus I saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok	105
4.11 Diagnosis kelemahan tindakan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i> siklus I.....	110
4.12 Rincian pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i>	113
4.13 Hasil observasi kolaborator terhadap peneliti pada pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i> pada siklus II....	127
4.14 Hasil observasi peneliti terhadap siswa untuk meningkatkan pola hidup sehat siklus II	131
4.15 Kategori pensekoran siklus II pertemuan I.....	133
4.16 Kategori pensekoran siklus II pertemuan II.....	133
4.17 Kategori pensekoran siklus II pertemuan III	133
4.18 Hasil Observasi kolaborator terhadap aktivitas siswa siklus II	135
4.19 Hasil observasi peneliti terhadap situasi dan kondisi siklus II	139
4.20 Rekapitulasi hasil observasi peneliti terhadap siswa untuk meningkatkan pola hidup sehat	144
4.21 Peningkatan hasil Observasi kolaborator terhadap aktivitas siswa kepada kegiatan bimbingan kelompok	146
4.22 Hasil akhir penelitian tindakan bimbingan dan konseling.....	148

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka berfikir	38
2.1 Skema siklus tindakan kelas.....	43
4.1 Kegiatan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Bertema Pengertian Pola Hidup Sehat.....	78
4.2 Kegiatan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Bertema Pengertian Makan Sehat.....	84
4.3 Kegiatan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i>	
4.4 Bertema Aktivitas Fisik dan Berolahraga.....	88
4.5 Kegiatan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Bertema Video Tentang Pola Hidup Sehat.....	114
4.6 Kegiatan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Bertema Menjaga Kebersihan Diri dan Lingkungan.....	118

DAFTAR GRAFIK

Grfik	Halaman
4.1 Hasil observasi peneliti terhadap pola hidup sehat pra siklus	73
4.2 Hasil observasi kolaborator terhadap peneliti pada pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i> siklus I.....	95
4.3 Hasil observasi peneliti terhadap siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i> siklus I.....	99
4.4 Hasil observasi kolaborator terhadap aktivitas siswa pada siklus I	102
4.5 Hasil observasi kolaborator terhadap peneliti pada pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i>	128
4.6 Hasil observasi peneliti terhadap siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>self management</i> siklus II.....	132
4.7 Hasil observasi kolaborator terhadap aktivitas siswa pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok siklus II.....	136
4.8 Hasil Observasi kolaborator terhadap peneliti siklus I dan siklus II Pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok	142
4.9 Rekapitulasi hasil Observasi peneliti untuk siswa dalam meningkatkan pola hidup sehat pra siklus, siklus I, siklus II.....	145
4.10 Rekapitulasi tentang aktivitas siswa dalam layanan bimbingan dan konseling kelompok pada siklus I dan siklus II	147